

Ministère de la Communauté française

Administration générale de
l'Enseignement et de la Recherche
scientifique.

Direction générale de l'Enseignement
non obligatoire et de la Recherche
scientifique.

Service de l'enseignement
de promotion sociale.

1080 Bruxelles , le 30 Sep 2008
Rue A. Lavallée, 1
02 / 690.87.31

Monsieur Roberto GALLUCCIO
Administrateur délégué
CPEONS

rue des Minimes 87-89
1000 BRUXELLES

Ref.: a) / Dossier pédagogique 4346

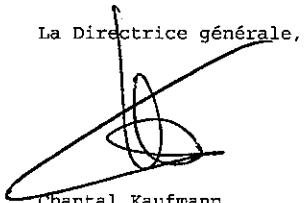
Objet : Dossiers pédagogiques de Régime 1
----- Unité de formation : PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 2
Classement : ENSEIGNEMENT SUPERIEUR SOCIAL DE
PROMOTION SOCIALE DE TYPE COURT
Code Référence : 941214U35C1
Domaine : 902 Sciences appliquées-SU:psychologie,psychologie sociale

Monsieur l'Administrateur délégué,

J'ai l'honneur de vous faire parvenir en retour, avec accord provisoire, le dossier
pédagogique relatif à l'unité de formation mentionnée sous rubrique.

Veillez agréer, Monsieur l'Administrateur délégué, l'assurance de ma considération distinguée.

La Directrice générale,



Chantal Kaufmann

Toute demande de renseignements relative à l'objet de la présente peut être obtenue auprès de
Michaël Goulet ou Françoise Christophe (02/690.87.21 ou 02/690.85.92)

ENSEIGNEMENT DE PROMOTION SOCIALE - REGIME 1

**DOCUMENT 8 bis
FORMATION**

DOSSIER PEDAGOGIQUE

UNITE DE

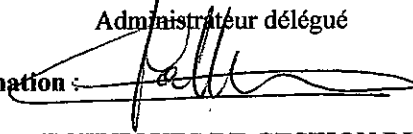
1. La présente demande émane du réseau

Provincial et communal

Identité du responsable pour le réseau : Roberto GALLUCCIO
Administrateur délégué

Date et signature : Le 12/6/2008

2. Intitulé de l'unité de formation :



PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 2

CODE DE L'U.F.	341214035C1	CODE DU DOMAINE DE FORMATION	902
----------------	-------------	------------------------------	-----

3. Finalités de l'unité de formation:
page(s) (2)

Reprises en annexe n°1 de ..1..

4. Capacités préalables requises :
page(s) (2)

Reprise en annexe n°2 de ..1..

5. Classement de l'unité de formation :

(1) Enseignement secondaire de : (1) transition
Du degré : (1) inférieur

(1) qualification
 (1) supérieur

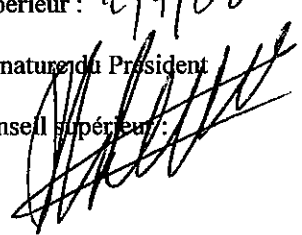
(1) Enseignement supérieur de type court long

(1) Enseignement supérieur de type

Pour le classement de la section de l'enseignement supérieur			
Proposition de classement (1)		Classement du conseil supérieur (1)	
Technique	0	Technique	0
Economique	0	Economique	0
Paramédical	0	Paramédical	0
Social	x	Social	0
Pédagogique	0	Pédagogique	0
Agricole	0	Agricole	0

Date de l'accord du Conseil Supérieur : 2/7/08

Signature du Président du Conseil supérieur:



6. Caractère occupationnel : (1) oui (1) non

7. Constitution des groupes ou regroupement : Repris en annexe n°3 de ..1. page(s) (2)

8. Programme du (des) cours : Repris en annexe n°4 de ..2. page(s) (2)

9. Capacités terminales : Reprises en annexe n°5 de ..1. page(s) (2)

10. Chargé(s) de cours : Repris en annexe n° 6 de ..1. page(s) (2)

- (1) Cocher la mention inutile
- (2) A compléter
- (3) Réservé à l'administration
- (4) Proposé par le réseau et avalisé par l'inspection

Code de l'unité De formation : (3) 94121403SC1	Code du domaine De formation : (4) 902
---	---

11. Horaire minimum de l'unité de formation :
Horaire minimum :


1. Dénomination du (des) cours (2)	Classement du (des) cours (2) (5)	Code U (2) (6)	Nombre de périodes (2)
Apport théorique sur la gestion du stress	CT	B	8
Techniques de gestion du stress	CT	B	12
2. Part d'autonomie	XXX	P	4
		Total des périodes	24

12. Réserve au Service d'inspection :

a) Observation(s) de l' (des) inspecteur(s) concernés relative(s) au dossier pédagogique [annexe(s) éventuelle(e)] :

b) Décision de l'Inspecteur coordonnateur relative au dossier pédagogique :
 ACCORD PROVISOIRE - PAS D'ACCORD
 En cas de décision négative, motivation de cette dernière :


Date : ...22...09...08...

Signature : 

J. LEONARD
 Inspecteur chargé de la
 coordination du service
 d'inspection.

- (2) A compléter
- (3) Réserve à l'Administration
- (4) Proposé par le réseau et avalisé par l'inspection
- (5) Soit CG, CS, CT, CTPP, PP ou CPPM
- (6) Soit A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, Q, R, S, T – (l'approbation de cette rubrique est réservée à l'administration)

COPIE CONFORME


 La Directrice Générale
 C. KAUFMANN

PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 2

1. FINALITES DE L'UNITE DE FORMATION

1.1 Finalités générales

Conformément à l'article 7 du décret du 16 avril 1991 organisant l'enseignement de promotion sociale, l'unité de formation vise à :

- Concourir à l'épanouissement individuel en promouvant une meilleure insertion professionnelle, sociale, culturelle et scolaire ;
- Répondre aux besoins et demandes en formation émanant de l'enseignement, des entreprises, des administrations et d'une manière générale des milieux socio-économiques et culturels.

1.2 Finalités particulières

A partir de situations de stress susceptibles d'être rencontrées par les étudiants, cette unité de formation vise à leur permettre,

- De comprendre et intégrer les mécanismes psychophysiologiques et comportementaux du stress ;
- D'analyser de manière critique certaines de ces situations de stress en se référant à des concepts théoriques ;
- De proposer des techniques appropriées et spécifiques de gestion du stress et évaluer leur mise en pratique.

PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 2

2. CAPACITES PREALABLES REQUISES

2.1 Capacités

L'étudiant sera capable de :

Sur base d'une situation professionnelle virtuelle ou réelle considérée comme stressante,

- Définir de manière pertinente la notion de stress en tenant compte des aspects biologiques, psychophysiologiques et comportementaux ;
- Analyser cette situation, c'est-à-dire,
 - identifier les causes, le mécanisme et les conséquences du stress perçu,
 - déterminer et justifier les techniques appropriées de gestion du stress.

2.2 Titre pouvant en tenir lieu

Attestation de réussite de l'unité de formation « Principes et techniques de gestion du stress niveau 1 »

PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 2

3. CONSTITUTION DES GROUPES OU REGROUPEMENT :

Aucune recommandation particulière.

PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 2

4. PROGRAMME DE COURS :

4.1 Approche théorique :

L'étudiant sera capable de :

- Expliquer les conséquences psychophysiologiques de réponses inadaptées du "Syndrome général d'adaptation" ;
- Analyser sur base de références théoriques des situations stressantes exemplatives (prise de parole en public, gestion de conflits, ...) ;
- Elaborer un comportement adapté face au stress.

4.2 Techniques de gestion du stress

Sur base de situations stressantes vécues par l'étudiant, celui-ci sera capable de :

- Evaluer son degré de sensibilité au stress selon une situation vécue (échelle de stress) ;
- Tenter de développer une meilleure connaissance de soi ;
- Exprimer ses potentialités à gérer les situations « stressantes » envisagées ;
- D'opérer des choix de stratégies de gestion du stress en fonction de ses propres capacités ;
- Evaluer la pertinence des méthodes choisies ;
- De reconnaître, de prendre conscience et d'exprimer ses émotions (quotient émotionnel) ;
- De gérer pratiquement des conflits engendrant des réponses stressantes ;
- De mettre en œuvre des pratiques de reconnaissance de métalangages.

PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 2

5. CAPACITES TERMINALES :

Pour atteindre le seuil de réussite l'étudiant sera capable de :

Sur base d'une situation virtuelle ou réelle considérée comme stressante,

- identifier de manière précise les paramètres psychophysiologiques justifiant l'appellation de la situation comme « stressante » ;
- identifier de manière précise les émotions et les manifestations s'y rattachant ;
- choisir, parmi toutes les stratégies étudiées, celle qui semble être la plus appropriée ;
- expliquer, en se référant à la théorie étudiée, la pertinence du choix opéré.

Pour la détermination du degré de maîtrise, il sera tenu compte des critères suivants :

- La cohérence des choix opérés,
- La diversité des techniques utilisées en matière de gestion du stress,
- La pertinence de l'analyse.

PRINCIPES ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS NIVEAU 2

6. Chargé(s) de cours

Le chargé de cours sera un enseignant ou un expert.

L'expert devra justifier de compétences particulières issues d'une expérience professionnelle actualisée en relation avec le programme du présent dossier pédagogique.